Emotionale Stabilisierung in Krisenzeiten

Einfache Methoden, die dir helfen können,
wenn Gefühle zu stark werden

Heike Richter

Wichtiger Hinweis:

Diese Broschüre ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder andere professionelle Beratung. Alle Übungen und Hinweise sind freiwillig und dienen ausschließlich der Selbstunterstützung.

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist eine Krise?	5
2. Wenn Gefühle zu stark werden	7
3. Kleine Schritte, die dir sofort helfen können	9
4. EFT – eine Methode, die dich unterstützen kann	20
5. Die EFT-Punkte (einfach erklärt)	23
6. Eine kleine Übung zum Start	27
7. Eine Klopfrunde für mehr Leichtigkeit	30
8. Wo du weitere Hilfe und Informationen findest	42
9. Abschlussgedanken	46
10. Impressum	48

🌿 1. Was ist eine Krise?

Eine Krise ist nicht nur das, was von außen groß und sichtbar wirkt. Eine Krise ist alles, was dir das Gefühl nimmt, sicher zu sein oder auf festem Boden zu stehen.

Eine Krise kann sein:

- wenn du plötzlich alles hinter dir lassen musst
- wenn du einen Menschen verlierst
- wenn eine Beziehung zerbricht
- wenn du Gewalt erlebst
- wenn du bedroht wirst
- wenn du etwas siehst oder hörst,
  das dich innerlich erschüttert
- wenn du Trauer trägst, die zu schwer ist
- wenn dein Alltag zusammenbricht
- wenn Krieg um dich herum ist
- oder wenn du spürst:
  „Ich kann nicht mehr. Ich weiß nicht weiter."

Eine Krise ist immer dann da, wenn dein Nervensystem Alarm schlägt und du dich nicht mehr sicher fühlst – innerlich oder äußerlich.

Und das Wichtigste:

Du musst dich für keine Krise rechtfertigen.
Wenn es für dich zu schwer ist,
dann ist es eine Krise.

Und du darfst Unterstützung haben. Du darfst Stabilität finden. Du darfst Wege kennenlernen, die dir helfen, innerlich wieder Halt zu bekommen – Schritt für Schritt.

Diese Broschüre möchte dir dabei helfen.

🌿 2. Wenn Gefühle zu stark werden

In schweren Zeiten reagieren Körper und Seele oft viel stärker, als wir es gewohnt sind.
Angst, innere Unruhe, Anspannung, Schlaflosigkeit, oder das Gefühl, ständig unter Strom zu stehen – all das kann auftreten, wenn das Leben zu viel wird.

Wenn der Körper zu viel erlebt, schaltet er in einen Zustand, in dem er nur eines will: überleben. Deshalb fühlen sich manche Gefühle größer an als sonst. Schneller. Plötzlicher. Manchmal kommen sie ohne Vorwarnung. Manchmal bleiben sie länger, als man möchte.

Du spürst vielleicht:

- ein Herz, das zu schnell schlägt
- Druck im Körper
- Atem, der nicht ruhig werden will
- Gedanken, die kreisen oder
- das Gefühl, keinen Boden mehr unter den Füßen zu haben.

Das kann sehr beängstigend sein. Und es kann sich anfühlen, als hättest du die Kontrolle verloren.

Aber bitte glaube mir:
Diese starken Gefühle bedeuten nicht, dass etwas mit dir nicht stimmt. Sie zeigen nur, dass dein Körper versucht, dich zu schützen – mit den Mitteln, die er hat.

Wenn der Stress groß ist, wenn Gefahr da ist, wenn das Leben herausfordert, fährt das Nervensystem hoch, um wach und bereit zu sein. Es versucht, dich zu bewahren. Auch wenn es sich für dich ganz anders anfühlt.

Und genau hier können kleine, sanfte Schritte helfen:

- kurze Übungen
- kleine Bewegungen
- eine Berührung
- ein Atemzug
- ein Moment, der nur dir gehört

Nichts Großes. Nichts Anstrengendes. Nur einfache Wege, die deinem inneren System sagen:

„Du bist nicht allein. Hier ist ein bisschen Ruhe."

Diese kleinen Schritte können dein Nervensystem unterstützen, wieder etwas klarer zu werden, wieder etwas mehr Kraft zu spüren, wieder ein wenig Boden zu finden.
Nicht alles auf einmal. Nicht perfekt. Aber ein Anfang. Und manchmal ist genau das, was ein Mensch in schweren Zeiten braucht: ein kleiner Anfang.

🌿 3. Kleine Schritte, die dir sofort helfen können

Wenn Gefühle zu stark werden, kann ein kleiner Schritt manchmal viel bewirken. Nicht, weil er das Problem löst, sondern weil er dir für einen Moment ein bisschen Boden zurückgibt.

Hier findest du einige kleine Möglichkeiten, die du jederzeit ausprobieren kannst. Du brauchst keine Vorbereitung, keine besonderen Kenntnisse und nichts außer dir selbst.

Es sind nur kleine Schritte. Aber manchmal ist genau das, was ein Mensch in schweren Zeiten braucht.

3.1 Atme langsam aus

Nicht einatmen – erst ausatmen.

Lass den Atem lang hinausfließen.
Ein langer, ruhiger Ausatemzug kann deinem inneren System helfen, ein klein wenig Spannung loszulassen.

3.2 Den Kiefer entspannen

Wenn wir unter Stress stehen – egal ob durch Angst, Trauer, Unsicherheit oder schwere Lebensereignisse – spannt der Körper fast automatisch den Kiefer an.

Viele Menschen merken das gar nicht. Aber für das Nervensystem ist diese Spannung ein deutliches Signal:

„Ich bin in Gefahr."

Das Gute ist: Du kannst dieses Signal umkehren.
Ganz einfach. Ohne Worte. Ohne Aufwand.
Nur über eine kleine Bewegung.

So geht's:

1. Lass deinen Unterkiefer ganz leicht hängen.

2. Atme langsam aus.

3. Entspanne bewusst die Muskeln rund um die Ohren und die Schläfen.

4. Wiederhole das ein paar Atemzüge lang.

Wenn sich der Kiefer löst, bekommt das Gehirn ein anderes Signal:

„Ich darf ein Stück loslassen. Ich bin etwas sicherer."

Das entspannt oft nicht nur den Kiefer,
sondern auch:

die Atmung

den Nacken

die Schultern

den inneren Druck

Viele Menschen knirschen nachts oder bei Stress mit den Zähnen, weil der Körper versucht, Anspannung zu regulieren.

Diese kleine Übung kann helfen, das System ein bisschen weicher, ruhiger und freier zu machen.

Probier es gerne mehrmals am Tag.
Der Körper lernt schnell.

3.3 Anspannung durch Zittern lösen (neurogenes Zittern)

Vielleicht hast du schon einmal ein Tier gesehen, das aus einer Gefahrensituation entkommt. Ein Reh in der Steppe. Ein Tier in der Savanne. Oder deinen eigenen Hund nach einem lauten Knall.

Wenn die Gefahr vorbei ist, fangen viele Tiere an zu zittern. Nicht, weil sie noch Angst haben, sondern weil ihr Körper die überschüssige Spannung abbaut.

Es ist ein ganz natürlicher Weg, zurück in etwas mehr Ruhe zu finden. Auch wir Menschen können das nutzen. Es wird neurogenes Zittern genannt. Du musst dir den Begriff aber nicht merken.

Du kannst dich dafür hinlegen, du kannst es aber auch im Sitzen tun. Am besten funktioniert es im Liegen.
Lass deinen Körper leicht zittern und atme anschließend langsam aus. Ganz freiwillig, ganz sanft, ohne Druck.
Ein paar Sekunden können reichen. Es ist nur eine kleine Möglichkeit, Anspannung abzugeben.

Anleitungen zum neurogenen Zittern findest du im Internet, auch auf YouTube.

3.4 Einfache Energie-Übungen für mehr Stabilität

Es gibt leichte Bewegungen, die dein Energiesystem unterstützen können, besonders in Zeiten von Stress, Angst oder Überforderung.
Viele Menschen berichten, dass sie dadurch klarer denken können, sich stabiler fühlen und der Körper sich leichter beruhigt.

Diese Übungen wurden unter anderem durch die amerikanische Energetikerin Donna Eden bekannt gemacht. Sie hat gezeigt, dass Stress, Belastung oder Angst dazu führen können, dass bestimmte Energieströme im Körper nicht mehr in ihrer natürlichen Fließrichtung unterwegs sind. Manche Menschen beschreiben es so, als würde etwas „quer" oder „gegenläufig" werden.

Durch einfache Überkreuz- und Ausstreichbewegungen kann der Energiefluss wieder geordnet werden. Viele Menschen erleben, dass sich Körper und Geist danach klarer, geordneter und belastbarer anfühlen.

Diese Bewegungen unterstützen den Körper dabei, wieder mehr in seine natürliche Richtung zu kommen – eine Richtung, die in vielen Kulturen als stärkend und regenerierend beschrieben wird.

Ein kurzer Hinweis zur Einordnung

Vielleicht klingen einige dieser Begriffe ungewohnt oder wirken auf den ersten Blick „esoterisch".
In Wirklichkeit nutzen viele Bereiche – darunter auch die Neurowissenschaften, die Kinesiologie und verschiedene körperorientierte Methoden – Überkreuzbewegungen, um das Zusammenspiel der Gehirnareale zu unterstützen und den Körper zu stabilisieren.

Stress kann dieses Zusammenspiel durcheinanderbringen. Durch einfache Bewegungen, die rechte und linke Körperseite verbinden, kann der Körper wieder in eine natürlichere Ordnung kommen. Viele Menschen erleben dadurch mehr Klarheit, Ruhe und Belastbarkeit.

Die Übungen in diesem Kapitel gehören zu den leichtesten und sichersten Varianten davon und können von jedem Menschen ausgeführt werden.

3.4.1. Überkreuzbewegungen

Diese Bewegung hilft dem Körper, rechte und linke Körper- und Gehirnseite wieder besser miteinander zu verbinden und die Meridiane energetisch auszurichten.

So geht es:

Hebe dein linkes Knie und berühre es mit der rechten Hand.

Hebe dein rechtes Knie und berühre es mit der linken Hand.

Wiederhole das einige Male – im Stehen oder im Sitzen.

Viele Menschen spüren danach mehr Ordnung und Kraft im Körper.

3.4.2. Schulter-zu-Hüfte-Ausstreichen

Diese Bewegung soll den Energiefluss im Körper unterstützen, indem sie bestimmte Linien stärkt und die Fließrichtung harmonisiert.

So geht es:
Lege deine rechte Hand auf deine linke Schulter.
Ziehe die Hand langsam schräg über deinen Körper bis hinunter zur rechten Hüfte. Dann linke Hand auf rechte Schulter und zur linken Hüfte ziehen. Ein paar Wiederholungen reichen aus. Viele Menschen empfinden danach mehr Ruhe, Wärme und Zentrierung.

3.4.3 Wenn du weitere Möglichkeiten kennenlernen möchtest

Donna Eden zeigt in ihren Büchern und Videos viele weitere Übungen, die die Meridiane unterstützen und das Energiesystem harmonisieren können.

Die vollständigen Methoden sind umfangreicher und können hier nicht erklärt werden. Wenn du Internetzugang hast, kannst du danach suchen, zum Beispiel nach:

„Donna Eden energy exercises“
oder
„Donna Eden Cross Crawl“

Es gibt viele kostenlose Videos, in denen du die Bewegungen genau sehen kannst.

5. Mit der Erde in Kontakt kommen (Erdung / Earthing)

Wenn du die Möglichkeit hast, kann es deinem Körper gut tun, so oft wie möglich barfuß auf der Erde zu stehen oder zu laufen. Gras, Sand, Stein oder Erde – alles ist möglich.

Der Körper gibt überflüssige positive Elektronen ab und nimmt negative Elektronen auf. Das stellt ein Gleichgewicht im System her, das man spüren kann.

Viele Menschen berichten, dass sich dadurch etwas in ihnen beruhigt. Der Körper spürt wieder Halt, und manchmal entsteht das Gefühl:

„Ich bin verbunden. Ich stehe."

Manche nennen das Earthing. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, gibt es einfache Videos auf YouTube.

6. Ruhe finden durch „Strömen" (eine einfache Finger-Übung)

Es gibt eine sehr einfache Methode, die manche Menschen „Strömen" nennen. Andere sagen dazu „Yin-Yin-Jutsu" oder einfach „die Finger halten".

Du brauchst dafür nichts weiter als deine Hände.

Setz dich hin, nimm eine Hand und umfasse einen einzelnen Finger mit der anderen Hand. Nicht fest. Nur sanft. Nur umschließen.
Atme dabei ruhig ein und aus. Bleib bei diesem einen Finger, bis du spürst, dass es dort leicht zu pulsieren beginnt – manchmal ganz sanft, manchmal deutlicher.

Dieses Pulsieren ist ein Zeichen dafür, dass dein Körper reagiert, dass etwas in Bewegung kommt.

Viele Menschen sagen, dass diese Methode:

- beruhigend wirkt
- innere Spannung löst
- die Gedanken klarer macht
- das Nervensystem unterstützt
- und ihre Energie wieder harmonisiert

Du musst nichts können und nichts wissen. Nur einen Finger halten, atmen, spüren. Dann wechselst du zum nächsten Finger, wenn du möchtest – oder du bleibst bei einem einzigen Finger. So wie es sich gut anfühlt. Du kannst es im Sitzen machen, im Liegen, im Stehen, und du kannst jederzeit damit aufhören.
Es ist nur ein kleiner Schritt, aber ein sehr stiller und oft sehr wohltuender.

Wenn du mehr darüber sehen möchtest, gibt es dazu Videos im Internet und auf YouTube. Du kannst einfach nach dem Begriff suchen.

Das alles sind keine großen Techniken. Es sind kleine Schritte. Aber manchmal reicht ein kleiner Schritt, um innerlich einen Moment von Ruhe zu finden – und manchmal beginnt genau dort etwas Neues.

🌿 4. EFT: Eine Methode, die dich unterstützen kann

EFT (Emotional Freedom Technique) ist eine Methode, bei der man mit den Fingerspitzen sanft bestimmte Punkte am Körper beklopft.

Diese Punkte liegen auf Linien, die in vielen Kulturen als Energie- oder Akupunkturmeridiane bekannt sind. Das Beklopfen ist leicht, einfach und du kannst es jederzeit selbst anwenden.

Viele Menschen erleben, dass dieses sanfte Beklopfen ihnen helfen kann, wenn Gefühle stark werden.
Es kann beruhigen, klarer machen oder einfach einen Moment schenken, in dem du innerlich etwas besser durchatmen kannst.

Du musst dafür nichts können und nichts wissen.
Du musst dir auch keine komplizierten Abläufe merken.

Was das Klopfen im Körper bewirken kann:

In verschiedenen Studien wurde beobachtet, dass das sanfte Beklopfen dem Körper ein Signal von Sicherheit geben kann.
Es gibt Hinweise darauf, dass sich dabei das Warnzentrum im Gehirn — der Teil, der Alarm schlägt und für Stressreaktionen zuständig ist — beruhigen kann und weniger stark reagiert.

Einige Untersuchungen zeigen außerdem, dass das Stresshormon Cortisol nach dem Klopfen sinken kann.

Für viele Menschen fühlt es sich so an, als würde der innere Alarm leiser werden: Der Atem wird leichter, die Gedanken klarer, und die Anspannung nimmt ein Stück ab.

Es ist kein Versprechen, aber es erklärt, warum sich viele nach dem Klopfen ruhiger, geordneter und etwas sicherer fühlen.

Ein Hinweis zur Forschung

EFT wurde in verschiedenen Ländern wissenschaftlich untersucht. Unter anderem gibt es Studien an der Bond University in Queensland (Australien), die sich damit beschäftigen, wie sich das Beklopfen auf Stress, Angst und innere Belastung auswirken kann.

Viele Menschen nutzen EFT heute zur Selbsthilfe, im Coaching, oder in therapeutischen Zusammenhängen.
Wenn es um sehr schwere oder traumatische Erfahrungen geht, wird empfohlen, EFT nur gemeinsam mit einer geschulten Fachperson zu verwenden.
Für den Alltag und für starke Gefühle kann es jedoch eine sanfte Methode sein, die du selbst anwenden kannst.

EFT hat ein großes Potenzial – nicht als Versprechen, sondern als Möglichkeit, die du in deinem eigenen Tempo ausprobieren kannst.

Wie das Beklopfen funktioniert, zeige ich dir im nächsten Kapitel in einer kleinen, einfachen Übung.

🌿 5. Die EFT-Punkte (einfach erklärt)

Bevor du EFT anwendest, solltest du natürlich wissen, wo die Punkte liegen, die du beklopfst. Du brauchst sie dir nicht perfekt zu merken. Du musst nicht genau treffen. Ein ungefähres Treffen reicht völlig aus.

Hier sind die wichtigsten Punkte,
die in einer einfachen Runde verwendet werden:

1. Handkante
An der Außenseite der Hand, dort, wo der kleine Finger beginnt. Du klopfst mit zwei oder drei Fingern sanft auf diese Kante.

2. Augenbraue
Direkt am Anfang der Augenbraue, dort, wo sie über der Nase beginnt.

3. Seite des Auges
Seitlich am Auge auf dem Knochen, nicht zu nah am Auge selbst.

4. Unter dem Auge
Direkt unter dem Auge auf dem oberen Rand des Wangenknochens.

5. Unter der Nase
Der Punkt liegt zwischen Nase und Oberlippe.

6. Kinnpunkt
In der kleinen Vertiefung zwischen Unterlippe und Kinn.

7. Schlüsselbeinpunkt
An der unteren Kante des Schlüsselbeins, ein Stück zur Seite. Du kannst auch mit der flachen Hand klopfen.

8. Unter dem Arm
Etwa eine Handbreit unter der Achsel, seitlich am Körper. (Frauen können sich an der BH-Linie orientieren.)

9. Scheitelpunkt
Ganz oben am Kopf, der höchste Punkt, dort wo viele Haare zusammenlaufen.

Die Reihenfolge einer Runde

1. Handkante

2. Augenbraue

3. Seite des Auges

4. Unter dem Auge

5. Unter der Nase

6. Kinnpunkt

7. Schlüsselbeinpunkt

8. Unter dem Arm

9. Scheitelpunkt

Du musst diese Reihenfolge nicht streng einhalten. Sie ist nur eine Orientierung. Schon das beruhigende Beklopfen einzelner Punkte kann helfen.

Ein zusätzlicher Hinweis

Wenn du die Möglichkeit hast, dir ein Video anzusehen, kannst du die genaue Lage der Punkte auch dort erkennen. Ich habe ein kurzes Video auf YouTube veröffentlicht, in dem alle Punkte gut sichtbar gezeigt werden.

In deutscher Sprache:

In englischer Sprache „synchronisiert“.

Du kannst das Video nutzen, wenn du möchtest - aber alles, was du brauchst, findest du auch in dieser Broschüre.

🌿 6. Eine kleine Übung zum Start

Dies ist eine kleine Übung, mit der du das Beklopfen einmal ausprobieren kannst. Sie ist leicht, sie dauert nur wenige Augenblicke, und du kannst sie jederzeit machen.

Du brauchst dafür nichts weiter als deine Hände und ein paar Atemzüge.

1. Nimm einen Moment für dich

Setz dich hin, wenn es möglich ist. Atme einmal langsam aus. Du musst nichts Besonderes fühlen. Nur einen kleinen Moment fürs Ankommen.

2. Wähle ein Gefühl

Frag dich kurz: *„Was belastet mich gerade?"*

Es kann eine Angst sein, eine Unruhe, ein schwerer Gedanke, ein Druck im Körper oder einfach das Gefühl:
„Es ist alles zu viel."

Du musst es nicht benennen können. Du musst es nicht erklären. Es reicht, dass du weißt, dass es da ist.

3. Lege eine Hand auf deine Brust

Bevor du klopfst, lege eine Hand sanft auf deine Brust.
Atme einmal aus. Das hilft deinem Körper, sich auf die nächste Bewegung einzulassen.

4. Beginne zu klopfen

Mit zwei oder drei Fingerspitzen klopfst du jetzt sanft, wirklich nur sanft, auf einen der Punkte am Körper.

Wir beginnen mit einem Punkt, den jeder gut erreichen kann:

👉 den Punkt an der Handkante,
dort, wo der kleine Finger beginnt.

Klopf dort langsam, sanft, für ein paar Atemzüge.
Wenn du möchtest, kannst du dabei innerlich sagen:

„Auch wenn ich mich so fühle,
darf es jetzt ein wenig leichter werden."

Es geht nicht um Perfektion. Es geht nur darum, dass du klopfst und atmest.

5. Wechsle zu einem anderen Punkt

Als Nächstes kannst du einen Punkt wählen, der für viele Menschen sehr beruhigend ist:

👉 der Punkt direkt unter dem Schlüsselbein,
ein kleines Stück neben der Mitte der Brust.

Klopf dort sanft weiter. Atme aus. Spür, ob dein Körper vielleicht ein bisschen weicher wird oder der Atem etwas leichter fließt.

Es muss sich nicht sofort gut anfühlen. Alles ist richtig, so wie es ist.

6. Beende die Übung mit einem Atemzug

Wenn du aufhören möchtest, lege beide Hände kurz in deinen Schoß oder auf deine Brust und atme einmal aus.

Das ist schon alles. Eine kleine Übung, die manchmal ein wenig Raum schafft in einem Moment, der vorher eng war.

🌿 7. Eine EFT-Klopfrunde für mehr Leichtigkeit

Es gibt Zeiten, in denen sich alles schwer anfühlt. So schwer, dass man manchmal nicht mehr weiß, wie man noch weitermachen soll. Die Unsicherheit, das Nicht-Wissen, die Aussichtslosigkeit – all das kann sich wie ein Stein auf der Brust anfühlen.

Manchmal entsteht das Gefühl, als würde der Boden unter den Füßen wegrutschen, als hätte man keinen festen Platz mehr in sich. Diese Schwere kenne ich. Ich weiß, wie sie den Alltag niederdrücken kann, wie sie jeden Gedanken schwer macht und wie sie das Leben eng werden lässt.

Gerade deshalb weiß ich, wie wertvoll ein Moment von innerer Leichtigkeit sein kann. Leichtigkeit bedeutet in solchen Zeiten nicht, den Boden zu verlieren. Leichtigkeit bedeutet, wieder ein kleines bisschen Raum zu bekommen – einen Atemzug, eine Spur von Erleichterung, ein Gefühl, das einen für einen Moment trägt.

Diese Klopfrunde ist dafür da, dass du dir selbst ein kleines Stück Leichtigkeit schenken kannst. Nur so viel, wie jetzt möglich ist.

Ein Schritt. Ein Atemzug. Ein Moment.

Diese Klopfrunde ist bewusst traumasensibel aufgebaut.

Das bedeutet:

- Du musst nichts fühlen.
- Du musst nicht über etwas nachdenken.
- Du musst nichts berühren, was weh tut.
- Du musst keine Worte finden für das, was schwer ist.
- Du musst deine Gefühle nicht beobachten.

Alles, was du brauchst, ist ein Atemzug und die Erlaubnis, es dir ein wenig leichter machen zu dürfen.

Du bestimmst jederzeit das Tempo.

Wenn etwas unangenehm ist, lässt du es weg und klopfst nur ganz sanft die Punkte.

Vorbereitung

Atme einmal langsam aus. Nur das.
Dann sag dir innerlich:
„Ich darf das in meinem Tempo machen."

Mehr ist nicht nötig.

🌿 Durchgang Nr. 1 – Mehr Raum schaffen

Startpunkt – Handkante

Klopfe sanft die Seite der Hand (der Bereich unter dem kleinen Finger).

Sag – ganz ruhig:

„Auch wenn ich mich gerade so fühle,
ich tue jetzt etwas, das mir helfen kann."

Das reicht vollkommen.
Du musst NICHT tiefer gehen.
Du musst NICHT wissen, was genau los ist.
Du bist hier, und das genügt.

Atme aus.

Augenbrauenpunkt

Klopfe sanft den Punkt am Anfang der Augenbraue.
Sag den Satz: *„Ein kleiner Moment für mich."*
Atme aus.

Punkt an der Seite des Auges

Klopfe den Punkt seitlich am Auge, auf dem Knochen.
Satz: *„Ich bin hier."*
Atme aus.

Unter dem Auge

Klopfe den Punkt unter dem Auge.
Satz: *„Ein Atemzug."*
Atme aus.

Unter der Nase

Klopfe zwischen Nase und Oberlippe.
Satz: *„Nur dieser Moment."*
Atme aus.

Kinnpunkt

Klopfe zwischen Unterlippe und Kinn.
Satz: *„Ich mache es mir ein klein wenig leichter."*
Atme aus.

Schlüsselbeinpunkt

Klopfe sanft unter dem Schlüsselbein.
Satz: *„Es darf ein bisschen leichter werden."*
Atme aus.

Unter dem Arm

Klopfe sanft seitlich unter der Achsel.
Satz: *„Ich gehe langsam."*
Atme aus.

Scheitelpunkt

Klopfe den höchsten Punkt des Kopfes, ganz leicht.
Satz: *„Ich bin hier. Das reicht."*
Atme aus.

Lege zum Abschluss die Hände kurz auf Brust oder Bauch

oder leg eine Hand auf den Arm, wenn es angenehmer ist.

Atme einmal ruhig aus.

Das ist alles.

🌿 Durchgang Nr. 2 – Mehr Raum schaffen

Diese zweite Runde ist etwas leichter, etwas atmender, etwas weiter. Immer noch ganz sanft.

Startpunkt – Handkante

Sanft klopfen.

Sag – ganz ruhig:

„Auch wenn noch Schwere da ist,
ich erlaube mir jetzt ein bisschen mehr Raum."

Atme ruhig aus.

Augenbrauenpunkt

„Ein Moment in meinem Körper."

Seite des Auges

„Ich gehe Schritt für Schritt."

Unter dem Auge

„Vielleicht wird es ein wenig leichter."

Unter der Nase

„Ich darf in meinem Tempo gehen."

Kinnpunkt

„Ich muss nichts erzwingen."

Schlüsselbein

„Ein bisschen Raum ist genug."

Unter dem Arm

„Ein Moment zum Atmen."

Scheitelpunkt

„Ich komme langsam bei mir an."

Atme aus.
Hände kurz auf Brust oder Bauch.

🌿 Durchgang Nr. 3 – Hoffnung einladen

Diese dritte Runde ist wie ein kleiner Lichtstrahl.
Nicht grell, nicht laut. Nur ein leises, echtes Hoffnungslicht, das seinen Weg findet, auch wenn vieles dunkel ist.

Und wenn du jetzt noch keine Hoffnung fühlen kannst, wenn du kein Licht siehst oder den Satz kaum aussprechen kannst, dann ist das in Ordnung. Manchmal ist Hoffnung so weit entfernt, dass man sie kaum berühren kann.

Dann kannst du sie einfach denken. Oder sie nur als Idee halten, ganz leise.
Manchmal kann man einen Satz nicht sprechen, aber man kann ihn denken. Und wenn du jeden Tag ein kleines Stück klopfst, kann vielleicht irgendwann der Moment kommen, in dem das Aussprechen wieder möglich wird.

Alles in deinem Tempo.

Startpunkt – Handkante

Sanft klopfen.

Sag – ganz ruhig:

„Auch wenn noch Schwere da ist,
ich öffne mich jetzt ein wenig für Hoffnung."

Atme aus.

Augenbrauenpunkt

„Ein leiser Funke Hoffnung."

Seite des Auges

„Ein Licht, das mich nicht drängt."

Unter dem Auge

„Ein Licht, das einfach da sein darf."

Unter der Nase

„Ich erlaube mir einen kleinen Moment Hoffnung."

Kinnpunkt

„Nur so viel, wie heute möglich ist."

Schlüsselbein

„Hoffnung darf mich berühren."

Unter dem Arm

„Vielleicht ganz leise, ganz zart."

Scheitelpunkt

„Ein kleines Licht in mir."

Atme aus.

Hände auf Herz oder Bauch. Nur einen Atemzug lang.

Veränderungen können plötzlich geschehen, aber manchmal kommen sie auch langsam, Schritt für Schritt.

Wenn das Klopfen ein kleiner Teil deines Alltags wird, eine stille Routine in deinem Tag, und vielleicht sogar Menschen um dich herum erreicht – wenn ihr gemeinsam klopft und es von Nachbar zu Nachbar weitertragt – kann daraus Hoffnung wachsen, ganz ruhig und leise...

🌿 8. Wo du weitere Hilfe und Informationen findest

Diese Broschüre findest du im Original und in verschiedenen Sprachen als **kostenlosen Download** im Internetarchiv. Dort stehen dir auch kostenlose kleine EFT-Klopfanleitungen für verschiedenen Lebensthemen zur kostenfreien Verfügung – in deutscher und in englischer Sprache.

QR-Code zum **Internet Archive: „EFT mit Heike"**

Es gibt außerdem eine **zweisprachige Homepage** von mir (Deutsch/Englisch), auf der du sehen kannst, wer ich bin, was mir im Leben wichtig ist und in welchen Themen ich mich auskenne. Vielleicht hilft dir das, wenn du ein Gefühl dafür bekommen möchtest, wer diese Zeilen für dich geschrieben hat.

QR-Code zur **Homepage „Heike Richter"**:

Auf meinem deutschen **YouTube-Kanal** findest du außerdem kostenfreie EFT-Videos. Viele davon haben Untertitel, die automatisch in viele Sprachen übersetzt werden können, damit du die Inhalte leichter verstehen kannst und vielleicht ein paar Übungen ausprobierst.

YouTube: **„EFT mit Heike"** (Deutsch)

Nach und nach wird es auch mehr englische Videos geben in meinem noch recht neuen Kanal bei YouTube:

YouTube: „EFT with Heike"
(Englisch, im Aufbau)

Alles davon ist freiwillig.
Nimm einfach das, was dir guttut.

EFT als Hoffnung – hier kannst du klopfen lernen

Etwa alle zwei Monate biete ich eine kostenfreie EFT-Basisstunde für Krisenzeiten über Zoom an.

In dieser Stunde erkläre ich die Grundlagen der Methode in einer Form, die für Menschen in belastenden Lebenssituationen gut und sicher anwendbar ist.
Es ist kein Kurs und keine Ausbildung – sondern eine einfache, angepasste Einführung, damit du die Technik später selbst ausprobieren kannst, in deinem Rhythmus, in deiner eigenen Zeit.

Ich werde diese Stunde in Deutsch und – so gut ich kann – auch in Englisch halten. Und du musst meine Sprache nicht sprechen, um teilnehmen zu können, denn Zoom bietet automatische Untertitel an. Du kannst dort die Sprache auswählen, die du am besten verstehst.

Ich öffne den Zoom-Raum etwas früher, damit du in Ruhe ankommen kannst und wir gemeinsam schauen können, ob die Untertitel funktionieren und ob du alles findest, was du brauchst.
Wenn du Fragen hast, kannst du sie vorher oder während der Stunde einfach in den Chat schreiben. Ich helfe dir so gut ich kann.
Die Termine kündige ich auf meiner Facebook-Seite „Heike Richter“ an, damit du den Link leicht finden kannst.

Gemeinsam diese Hoffnung weitertragen – vor allem in Krisengebieten

Wenn du an einer Basisstunde teilnimmst und etwas für dich mitnehmen kannst, kann es helfen, kleine Notizen zu machen – auf Papier oder im Handy –, damit du die Übungen später wiederfindest oder sie an andere Menschen weitergeben kannst.

Ihr könnt die Stunde auch gemeinsam anhören, wenn eine Person den Link öffnet und mehrere Menschen davor sitzen. So können mehrere Menschen gleichzeitig etwas davon haben.

Oder jemand hört zu lernt die Übungen und trägt sie danach weiter – leise, achtsam, von Mensch zu Mensch.

Mein Zoom-Raum bietet Platz für bis zu 99 Personen. Am Ende meiner Ausführungen bleibt Zeit für Fragen.

Alles ist einfach.
Alles ist verständlich.
Alles ist für jeden Menschen gedacht.

🌿 9. Abschlussgedanken

Vielleicht hast du in dieser Broschüre etwas gefunden, das dich innerlich ein kleines Stück gestärkt hat.
Vielleicht war es ein Satz, eine Berührung, oder einfach der Gedanke, dass es Wege gibt, die dich Schritt für Schritt zurück zu mehr Ruhe führen können.

Du musst nichts perfekt können. Du darfst einfach nur ausprobieren, was dir guttut.
Manchmal reicht schon ein kleiner Moment der Stille, ein Atemzug, ein Handgriff, um zu spüren: Ich bin noch da.

Wenn du magst, bleib mit mir verbunden – auf Facebook oder YouTube unter „EFT mit Heike“. Dort findest du neue Impulse, Videos und Hinweise zu den kostenlosen EFT-Basisstunden.

Ich wünsche dir von Herzen, dass du Wege findest, die dich immer wieder zu dir selbst zurückbringen – inmitten von allem, was dich umgibt.

Mit herzlichen Grüßen, Heike.

🌿 Impressum

Pflichtangaben gemäß § 5 TMG (Deutschland)

Heike Richter

c/o COCENTER Koppoldstraße 1

D-86551 Aichach

E-Mail: eftwithheike@aol.com

Verantwortlich für den Inhalt dieser Broschüre:
Heike Richter

Hinweis:

Diese Broschüre ist ein kostenfreies Informationsangebot. Sie darf vervielfältigt, geteilt und weitergegeben werden, solange der Inhalt unverändert bleibt.

© 2025 Heike Richter – EFT mit Heike

Creative Commons-Lizenz: CC BY-NC-ND 4.0

Original Download im Internetarchiv:
www.archive.org/details/@eftmitheike